

Heel wat mediadragers kunnen de basislessen van het lessenpakket rond geestelijke gezondheid extra ondersteunen. Van informatieve websites over theaterproducties tot verhelderende of confronterende films. Stuk voor stuk zijn het krachtige middelen om inhoudelijk mee aan de slag te gaan. Zo kunnen leerlingen via vragen en opdrachten aan het werk worden gezet om zich te documenteren, te informeren en om deze informatie kritisch te verwerken. Daarom bieden we in deze module uitgebreide lijsten van mediadragers aan, om dit thema uitgebreider te behandelen.

VOORDELEN VAN MEDIADRAGERS

- We gebruiken onze visuele zintuigen als belangrijke bron van informatie. Daarnaast lokken ze ook gemakkelijk emotie uit. Zo wordt, wanneer iemand naar een film of voorstelling kijkt, bijvoorbeeld snel een band met een personage gevormd. Bijgevolg blijken dit belangrijke manieren te zijn om de publieke perceptie van psychische problemen te beïnvloeden¹.
- Bij het bekijken of lezen van films, boeken, voorstellingen over psychische problemen wordt de nadruk voornamelijk gelegd op contactmomenten waarin een problematiek opduikt². Niet alleen de vertelstructuur draagt hieraan bij³, ook de combinatie van het gegrepen worden door de emoties die het verhaal oproepen, brengt ons als kijker/lezer voorbij de symptomen. Bovendien wordt je als kijker/lezer ook gedreven om, naast het meevoelen, ook te proberen begrijpen.
- Een film is een medium dat een snelle en vaak intensieve toegang verleent⁴.
- Theater, dans en film zijn plekken waar emoties een podium krijgen. In een theaterstuk kan bijvoorbeeld een rollenspel gespeeld worden dat je herkent en in een film kan iemand een geheim uitspreken dat je deelt. Sommige jongeren zien daarin soms een oplossing aangereikt op een manier die hen overtuigt om een beslissing te nemen of een stap naar de ander te zetten⁵.

1 Byrne, P. (2009). Why psychiatrists should watch films? *Advances in Psychiatric Treatment*, 15, 286-296.

2 Bhugra, D. (2003). Teaching psychiatry through cinema. *The Psychiatric Bulletin*, 27, 429-430.

3 Charon, R. (2001). Narrative medicine, a model for empathy, reflection, profession and trust. *Journal of the American Medical Association*, 286, 1897-1902.

4 Duppen, Z. van, Summa, M. & Fuchs, T. (2015). Psychopathologie en film: een waardevolle interactie? *Tijdschrift voor psychiatrie*, 57, 596-602.

5 Adriaenssens, P. (2016). Durf te geloven in het ongelooflijke. Opgehaald op 18 april 2017 van http://www.standaard.be/cnt/dmf20160126_02090736

NADELEN VAN MEDIADRAGERS:

- Het bekijken van een film, theatervoorstelling of lezen van een boek blijft slechts, zelfs onder begeleiding en met theoretische ondersteuning, een beperkte ervaring. Deze media zijn bijgevolg nooit waardevoller dan face-to-face contact met mensen met psychische problemen. Bij deze media kunnen namelijk slechts focussen op deze elementen die regisseur of schrijver in het verhaal heeft gebracht, of het nu gaat om een enkel symptoom of om de invloed die een psychisch probleem kan hebben op de omgeving van de patiënt⁶.
- Daarnaast speelt ook de theoretische achtergrond van de regisseur of schrijver en van de periode waarin de film werd gemaakt, een belangrijke rol in het verhaal. Echter kunnen veronderstellingen en opvattingen immers verkeerd of veranderd zijn. Sommige van deze achtergrondelementen kunnen bovendien zelf ronduit verkeerd zijn volgens de hedendaagse inzichten. Vaak dient bij het bespreken van het stuk dan ook het historisch perspectief mee in rekening te worden gebracht⁷.
- Ook in genuanceerde en realistische films, boeken, voorstellingen, ... over psychiatrische aandoeningen komen elementen aan bod die stigma kunnen vergroten. De meeste media zijn immers niet bedoeld om ons iets uit te leggen of te verklaren, maar eerder voor onze entertainment, al dan niet door middel van dramatiek. Als gevolg hiervan worden bepaalde aspecten van een psychische probleem vaak sterk uitvergroot⁸.
- Vaak wordt in media zoals film, literatuur, etc. een karikaturaal beeld geschetst van psychische problemen. Bijgevolg moet men er sterk op letten dat deze media het stigma niet vergroten in plaats van een beter begrip aan te reiken⁹.

LET OP! Uit onderzoek blijkt dat bepaalde vormen van kennisgeving over of het specifiek focussen op psychische problemen een trigger kunnen zijn voor personen die het reeds moeilijk hebben. Voor jongeren kan dit zelf kopeergedrag uitlokken. Dit treedt ook op wanneer de problematiek niet expliciet wordt getoond of slechts wordt gesuggereerd¹⁰. We raden jullie dan ook aan zeker ook [tips en aandachtspunten](#) grondig te bekijken.

6 Duppen, Z. van, Summa, M. & Fuchs, T. (2015). Psychopathologie en film: een waardevolle interactie? Tijdschrift voor psychiatrie, 57, 596-602.

7 Duppen, Z. van, Summa, M. & Fuchs, T. (2015). Psychopathologie en film: een waardevolle interactie? Tijdschrift voor psychiatrie, 57, 596-602.

8 Anderson, M. (2003). 'One flew over the psychiatric unit': mental illness and the media. Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 10, 297-306.

Philo, G., Secker, J., Platt, S., Henderson, L., McLaughlin, G., & Burnside, J. (1994). Impact of the mass media on public images of mental illness: media content and audience belief. Health Education Journal, 53, 271-281.

9 Byrne, P. (2009). Why psychiatrists should watch films? Advances in Psychiatric Treatment, 15, 286-296.

10 Pirkis, J., & Blood, R. W. (2001). Suicide and the media: Part 1. Reportage in nonfictional media. Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention, 22(4), 146-154.

Pirkis, J., & Blood, R. W. (2001). Suicide and the media: Part 2. Reportage in nonfictional media. Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention, 22(4), 155-162.

Sisask, M. & Värnik, A. (2012). Media Roles in Suicide Prevention: A Systematic Review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 9, 1, 123-138.

Wills, T. A., Sargent, J. D., Gibbons, F. X., Gerrard, M., & Stoolmiller, M. (2009). Movie exposure to alcohol cues and adolescent alcohol problems: A longitudinal analysis in a national sample. Psychology of Addictive Behaviors, 23(1), 23-35.

TIPS EN AANDACHTSPUNTEN

Zoals hierboven staat beschreven zijn er zowel voor- als nadelen aan het gebruik van mediadragers verbonden. Daarom willen wij jullie enkele tips en aandachtspunten meegeven:

- Willen jullie een film of toneelstuk aan jullie leerlingen tonen of hen een boek laten lezen met betrekking tot het thema geestelijke gezondheid? Bekijk of lees deze vooraf eerst zelf. Op basis hiervan krijgen jullie zicht waarop het verhaal zijn accenten legt, bijvoorbeeld aandacht op normale proces van groeien en groot worden, op het probleemgedrag, op een hoopgevende boodschap, op het in kaart brengen van stigma van mensen met psychische problemen, ...
- Te verkiezen zijn films die een positieve boodschap uitdragen (bv. over geluk en welbevinden), accent leggen op het proces van groeien en groot worden, en of in de aandacht plaatsen hoe iemand op gezonde manieren met hindernissen omgaat (bv. een film met een jongere in herstel van zijn probleemgedrag).
- Het risico op kopieergedrag verhoogt ook wanneer het psychisch probleem niet expliciet wordt getoond of wanneer het psychisch probleem slechts wordt gesuggereerd. Open eindes worden hierdoor afgeraden.
- Ook films die psychische problemen in detail beschrijven, idealiseren, romantiseren, heroïseren en of als een ideale oplossing voorstellen, worden beter vermeden.
- Jongeren worden aangetrokken door populaire films, series, boeken, et cetera. Hierin wordt niet altijd het accent gelegd op de aangeraden boodschappen. Echter is het niet zinvol deze mediabronnen te negeren of zelf te verbieden. In tegendeel, dit zal de nieuwsgierigheid van de jongeren enkel vergroten. Wel is het bij deze bronnen extra van belang om de jongeren van een goede kadering te voorzien. Accenten op negatief symptoomgedrag kunnen namelijk ongewenste effecten teweegbrengen:
 - Aandacht zoeken is een heel normaal thema bij het uitbouwen van een zelfbeeld. Negatief gedrag in de aandacht plaatsen kan hierdoor kopieergedrag initiëren.
 - Symptoomgedrag in detail tonen, kan ook inspiratie geven (bv. tonen hoe iemand bij een eetstoornis braken opwekt, kan aanzetten tot experimenteergedrag).
 - De aandacht op probleemgedrag leggen, kan zorgen voor een normalisering van dit gedrag.

Het is als leerkracht bijgevolg van belang bewust te zijn van deze mogelijke effecten en deze met je leerlingen te bespreken. Bijkomende inspiratie voor kadering vinden jullie terug in de basislessen en hieronder.

- Iedereen kijkt, leest, herinnert en interpreteert anders, bijgevolg is het zeer belangrijk om het gebruikte medium gezamenlijk te bekijken en bespreken.
- Ongeacht welk type verhaal er gepresenteerd wordt, leg bij de bespreking ervan steeds het accent op de elementen die iedereen vooruithelpen (bv. hoe gaan jullie om met verdriet, met onzekerheid, met eenzaamheid, ...).
- Bespreek na het bekijken van een film of toneelstuk of bij het lezen van een boek met de klas de complexiteit van een psychische problematiek. Biedt de leerlingen hierbij

tevens copingstrategieën aan (bv. erover praten, positief denken, relativëren) en verwijst naar beschikbare hulporganisaties. Informatie over deze copingstrategieën en hulporganisaties vind je in de basislessen van dit lessenpakket terug.

- Specifieke richtlijnen met betrekking tot suïcide vinden jullie terug in de [mediarichtlijnen voor scholen van VLESP](#).

IN DE KLAS

Zet de jongeren na het zien van een voorstelling of film of het lezen van een boek ook actief aan het werk. Hieronder vinden jullie enkele suggesties:

- In de bibliotheek en op het internet kunnen de jongeren opzoekwerk verrichten rond één van de onderwerpen die in de film of het boek ter sprake kwamen. Als jij of je leerlingen meer geboeid zijn door andere aanverwante thema's kan je hen uiteraard ook rond dat thema laten werken. Waak er wel over dat de leerlingen verschillende informatiebronnen gebruiken (internet, boeken, dvd, documentaires, tijdschriften, kranten, etc.). Bijkomend kan je de leerlingen hun werkstuk/ lezing/ biografie/ ... aan de klas laten voorstellen.
- Je kan de leerlingen laten zoeken naar een foto, kunstwerk, gedicht, ... die bij het thema van de film, voorstelling, het boek, het muziektuk, et cetera past.
- Laat de jongeren zelf aan de slag gaan door een theaterstukje rond dit thema uit te werken. En misschien kunnen je leerlingen dit ook wel voordragen aan andere klassen of hun ouders?
- Kies een citaat uit de film/ het boek/ de voorstelling/ het lied en bespreek dit klassikaal.
- Leg een link met de eigen schoolsituatie. Bespreek in kleine groepjes hoe je op dit vlak elkaar concreet kan ondersteunen. Deel de inzichten van de kleine groep met die van de hele klas en kom tot een gemeenschappelijk inzicht.

Laat jongeren onderling aan het woord over wat ze gezien of gelezen hebben.

Persoonlijke opdrachten of groepsdiscussies zijn hierbij een goed middel.

De onderstaande vragen kunnen hierbij helpen:

- Wat heb je gezien in de film/ het boek/ de voorstelling?
- Wat zijn de belangrijkste thema'(s) van de film/ het boek/ de voorstelling?
Welke probleemsituaties moest het hoofdpersonage doorstaan?
- Wat vond je van de film/ het boek/ de voorstelling? En welke gedachten/ emoties roept dit bij je op?
- Wat greep jou het meest aan? En/ of welke scene/ passage greep jou het meest aan?
- Zijn er dingen in de film/ het boek/ de voorstelling die je niet goed begrepen hebt?
- Denk je dat je meer achtergrondinformatie nodig hebt om het verhaal te begrijpen?
- Waarover wil je meer weten?
- Herken je jezelf in de hoofdrol of in andere personages?
Wat zijn de overeenkomsten? Wat zijn de verschillen?

- Stel, je zou de beste vriend zijn van de hoofdpersoon, wat zou je doen/ hoe zou je reageren?
- Wat zijn de overtuigingen van de hoofdpersoon?
- Schrijf of vertel eens hoe je denkt dat het verhaal verder loopt, zeg tien jaar na het einde van de film/ het boek/ de voorstelling.
- Zijn er meer adequate overtuigingen te vinden waarbij de hoofdpersoon zich wellicht (nog) beter zou voelen?
- Vind je dat de regisseur/ auteur een goede keuze heeft gemaakt om de film/ het boek/ de voorstelling mee te eindigen? Waarom wel of wat zou je anders doen?
- Stel, je zou een rol hebben in de film/ boek/ voorstelling, wat voor een rol zou dat dan zijn?
- Met wie ben je bevriend? Met wie in conflict? Hoe zou jouw inmenging het verhaal veranderen?
- Stel je zou iemand tot leven mogen wekken en in je eigen leven plaatsen. Wie zou dat dan zijn en waarom?
- Leidt dit fragment/ deze film/ deze voorstelling/ ... tot stigmatisering of sensibilisering?
- Wat kan stigmatiserende informatie in kranten, programma's, gesprekken teweegbrengen bij betrokkenen, bij omgeving, bij anderen?
- Wat is "goede" informatie?
- Wordt de problematiek vanuit verschillende invalshoeken belicht? Of wordt deze eenzijdig in kaart gebracht?
- Wat zegt jouw interpretatie van de film/ het boek/ de voorstelling over jezelf?
- Welke stigma's/ taboes rond psychische problemen komen aan bod? Welke problematiserende en of deproblematiserende frames (zie basistekst, deel 4) worden gebruikt?
- Werden de beelden gemanipuleerd? Kan je wel echt geloven wat je ziet? Zet jongvolwassenen aan om deze vraag op meer dan één niveau te stellen, bijvoorbeeld hadden de makers een achterliggende bedoeling? Waarom willen ze dit precies vertellen? Is het louter informatief of willen ze ons beïnvloeden?

TIP voor specifieke films, theaterstukken of boeken: Bij sommige films, boeken of theaterproducties bestaan er reeds lesmappen. Een olijsting hiervan vinden jullie hieronder terug.

MEDIADRAGERS

DOCUMENTAIRES EN FILMS

Documentaires en films kunnen inzicht geven in de menselijke psyche. Bovendien kunnen ze de kijker laten meeleven met het personage. Dit zorgt voor de juiste nabijheid waardoor het inzicht geïnternaliseerd kan worden.

Er zijn heel wat manieren om documentaires en films te gebruiken bij de ondersteuning van de lessen rond het thema geestelijke gezondheid. Hieronder geven we je enkele tips:

- Organiseer een filmnamiddag voor de jongeren. Laat de film voorafgaan door een woordje uitleg (al dan niet door een professionele spreker) en kader de film nadien ook even in de klas of groep. Bied ook ruimte voor vragen, ideeën of bedenkingen en geef hen de contactgegevens van organisaties waar ze terecht kunnen indien ze het moeilijk hebben. Wil je het groots aanpakken, combineer dan de filmnamiddag met infostanden. Deze zijn een goede manier om de jongeren te sensibiliseren over het thema geestelijke gezondheid.
- Je kan er voor kiezen om enkele fragmenten, die specifiek te maken hebben met het thema, van een film te laten zien (i.p.v. de gehele film). Hierbij kan je jouw leerlingen de volgende opdracht geven:
 - Laat ze in de fragmenten op zoek gaan naar indicaties van geestelijke gezondheid of psychische problemen. Belangrijk hierbij is dat ze oog hebben voor de stereotypering waarmee dit in beeld wordt gebracht. Stel hierbij de vraag of het fragment een realistische weergave biedt of niet.
- Je kan jouw leerlingen ook zelf op zoek laten gaan naar fragmenten over geestelijke gezondheid en psychische problemen in hun favoriete film en serie. Laat hen hierbij vertellen waarom ze dit fragment hebben gekozen, hoe dit gelinkt is met het thema, of er sprake is van stigmatisering, wat de kenmerken zijn van de persoon met psychische problemen (bv. geslacht, leeftijd, huidskleur, in behandeling of niet, gewelddadig of niet, etc.).
- Laat je leerlingen zelf een scenario uitschrijven hoe zij denken dat geestelijke gezondheid en of psychische problemen in films of series belicht zouden moeten worden. Belangrijk is dat hun scenario stigmadoorbrekend en sensibiliserend is. Hierbij dienen ze oog te hebben voor de omstandigheden, de oorzaak van het probleem, de invloed en reactie van de omgeving, de moeilijkheden die het personage ervaart, de eventuele behandeling, en dergelijke meer.

TIP

De leerlingen kunnen deze scenario's achteraf aan elkaar, de school en of hun (groot)ouder(s), familie en verzorgers presenteren.

TIP

Vooraf in soaps en ziekenhuisseries komt dit thema vaak voor (bv. House MD, Grey's Anatomy, Familie, ...)

INSPIRATIELIJST

Op zoek naar een mogelijke film maar zelf geen inspiratie? Hieronder vind je een (beperkt) overzicht. Uiteraard zijn er nog meer films ter beschikking. Heb je rond het thema geestelijke gezondheid zelf een goede film gezien en staat deze nog niet in dit lijstje? Laat het ons zeker weten via marlien.de.coen@psyche.be

LET OP! Het is steeds belangrijk een goede kadering bij het gebruikte materiaal te voorzien. Dit is bijzonder van belang wanneer het materiaal geen positieve boodschap uitdraagt, het accent niet legt op het proces van groeien en groot worden, en of niet in de aandacht plaatst hoe iemand op gezonde manieren met hindernissen kan omgaan. [Tips en aandachtspunten](#) hierrond vinden jullie bovenaan deze module terug.

LET OP! In de lijst werden ook commerciële films opgenomen. Bij het bekijken van zo een film wijs je je leerlingen er best op dat deze dikwijls een geromantiseerde versie van de werkelijkheid tonen. Als leerkracht kan je met je leerlingen deze film best kritisch gaan bekijken. [Inspiratie voor vragen](#) (vb. Wordt het psychisch probleem in deze film juist geschetst of vervormd weergegeven?) vind je bovenaan deze module.

LET OP! Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat beeldmateriaal dat focust op psychische problemen een drempelverlagend effect kunnen hebben en zo de jongere kan aanzetten tot kopieergedrag. Dit treedt ook op wanneer de problematiek niet expliciet wordt getoond of slechts wordt gesuggereerd¹¹. We raden jullie ook zeker aan [tips en aandachtspunten](#) grondig te bekijken.



- 11 Pirkis, J., & Blood, R. W. (2001). Suicide and the media: Part 1. Reportage in nonfictional media. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 22(4), 146-154.
- Pirkis, J., & Blood, R. W. (2001). Suicide and the media: Part 2. Reportage in nonfictional media. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 22(4), 155-162.
- Sisask, M. & Värnik, A. (2012). Media Roles in Suicide Prevention: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9, 1, 123-138.
- Wills, T. A., Sargent, J. D., Gibbons, F. X., Gerrard, M., & Stoolmiller, M. (2009). Movie exposure to alcohol cues and adolescent alcohol problems: A longitudinal analysis in a national sample. *Psychology of Addictive Behaviors*, 23(1), 23-35.

TITEL	GENRE	SPEELDUUR	MEER INFO?
ADAM	Amerikaanse speelfilm	99 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/57882 https://nl.wikipedia.org/wiki/Adam_(film)
AMERICA'S MEDICATED KIDS	Amerikaanse documentaire	80 minuten	http://www.bbc.co.uk/programmes/b00s56gx
ANALYZE THAT	Amerikaanse speelfilm	103 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/5596 https://nl.wikipedia.org/wiki/Analyze_That
ANGEL BABY	Australische speelfilm	105 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/14770
ANGELS OF THE UNIVERSE	IJslandse speelfilm	96 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/8714
AS GOOD AS IT GETS	Amerikaanse speelfilm	139 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/415 https://nl.wikipedia.org/wiki/As_Good_as_It_Gets
THE AVIATOR	Amerikaanse speelfilm	170 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/16588 https://nl.wikipedia.org/wiki/The_Aviator

A BEAUTIFUL MIND	Amerikaanse speelfilm	135 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/1726 https://nl.wikipedia.org/wiki/A_Beautiful_Mind
BEN X	Belgische speelfilm	93 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/42356 https://nl.wikipedia.org/wiki/Ben_X_(film)
BIRDY	Amerikaanse speelfilm	120 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/730 https://nl.wikipedia.org/wiki/Birdy_(film)
BIRSEN	Nederlandse documentaire	49 minuten	https://npo.nl/start/video/birsen_1 https://nl.wikipedia.org/wiki/Birsen_Basar
BLACK SWAN	Amerikaanse speelfilm	108 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/68071 https://nl.wikipedia.org/wiki/Black_Swan_(film)
BLAZEN TOT HONDERD	Nederlands-Belgische speelfilm	80 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/1653 https://nl.wikipedia.org/wiki/Blazen_tot_honderd
BORDERLINE	Amerikaanse speelfilm	110 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/67025
DAS CABINET DES DR. CALIGARI	Duitse speelfilm	71 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/5129 https://nl.wikipedia.org/wiki/Das_Cabinet_des_Dr._Caligari

A DANGEROUS METHOD	Amerikaanse speelfilm	99 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/71183 https://nl.wikipedia.org/wiki/A_Dangerous_Method
THE DARK HORSE	Nieuw-Zeelandse speelfilm	124 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/100246
DAVID AND LISA	Amerikaanse speelfilm	86 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/3902
LA DEVINIÈRE	Belgische documentaire	90 minuten	https://www.derives.be/films/la-deviniere
DOE EVEN NORMAAL	Nederlandse documentaire	10 x 25 minuten	https://npo.nl/start/serie/doe-even-normaal/seizoen-1/borderline
DRINKING TO OBLIVION	Amerikaanse documentaire	60 minuten	http://www.bbc.co.uk/programmes/b07952b1
ELLING	Noorse speelfilm	89 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/9166
EVERYBODY HAPPY	Belgische speelfilm	95 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/558022 https://nl.wikipedia.org/wiki/Everybody_Happy

DAS EXPERIMENT	Duitse speelfilm	120 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/2380 https://nl.wikipedia.org/wiki/Das_Experiment
EXTREME LOVE - AUTISM	Amerikaanse documentaire	60 minuten	http://www.bbc.co.uk/programmes/b01gk4xc
EXTREMELY LOUD AND INCREDIBLY CLOSE	Amerikaanse speelfilm	129 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/78724
FESTEN	Deense speelfilm	105 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/325 https://nl.wikipedia.org/wiki/Festen
THE FISHER KING	Amerikaanse speelfilm	137 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/1287 https://nl.wikipedia.org/wiki/The_Fisher_King
FLIGHT	Amerikaanse speelfilm	138 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/83043 https://nl.wikipedia.org/wiki/Flight_(2012)
DE GEESTESZIEKEN	Nederlandse documentaire	45 minuten	https://npo.nl/start/serie/de-hokjesman/seizoen-3/de-geesteszieken/afspelen
DE GELUKKIGE HUISVROUW	Nederlandse speelfilm	100 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/61994 https://nl.wikipedia.org/wiki/De_gelukkige_huisvrouw_(film)

GIRL, INTERRUPTED	Amerikaanse speelfilm	123 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/22 https://nl.wikipedia.org/wiki/Girl,_Interrupted
GUERNSEY	Nederlandse speelfilm	90 minuten	https://nl.wikipedia.org/wiki/Guernsey_(film)
I NEVER PROMISED YOU A ROSE GARDEN	Amerikaanse speelfilm	96 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/10786
INGEWIKKELD	Belgische documentaire	7 minuten	https://www.psychosenet.be/video/ingewikkeld-documentaire/
INSIDE OUT	Amerikaanse animatiefilm	94 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/101524 https://nl.wikipedia.org/wiki/Inside_Out_(2015)
IT'S KIND OF A FUNNY STORY	Amerikaanse speelfilm	101 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/67595 https://nl.wikipedia.org/wiki/It%27s_Kind_of_a_Funny_Story_(film)
JONGEREN ONDERWEG MET TE GEK!?	Belgische documentaire	55 minuten	https://www.tegek.be/scholenaanbod/overzicht/jongeren-onderweg-met-te-gek.html
KLEM	Belgische kortfilm	18 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/1130990

LE LAIT DE LA TENDRESSE HUMAINE	Belgische speelfilm	95 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/3017
LARS AND THE REAL GIRL	Amerikaanse speelfilm	106 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/43586 https://nl.wikipedia.org/wiki/Lars_and_the_Real_Girl
LOENATIK THE MOEVIE	Nederlandse speelfilm	85 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/3876 https://nl.wikipedia.org/wiki/Loenatik:_de_movie
THE MACHINIST	Amerikaanse speelfilm	102 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/15636 https://nl.wikipedia.org/wiki/The_Machinist
MARY AND MAX	Australische speelfilm	80 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/55084 https://nl.wikipedia.org/wiki/Mary_and_Max
MATCHSTICK MEN	Amerikaanse speelfilm	116 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/9998 https://nl.wikipedia.org/wiki/Matchstick_Men
LA MEGLIO GIOVENTÙ	Italiaanse speelfilm	383 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/16812 https://nl.wikipedia.org/wiki/La_meglio_giovent%C3%B9
MELANCHOLIA	Amerikaanse speelfilm	130 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/75833 https://nl.wikipedia.org/wiki/Melancholia

MENTAL	Amerikaanse speelfilm	116 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/80469
ME WITHOUT YOU	Amerikaanse speelfilm	94 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/13426
LA MOINDRE DES CHOSES	Franse documentaire	104 minuten	https://www.cinenews.be/fr/films/la-moindre-des-choses/
MOZART AND THE WHALE	Amerikaanse speelfilm	92 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/25286 https://nl.wikipedia.org/wiki/Mozart_and_the_Whale
MR JONES	Amerikaanse speelfilm	114 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/1892 https://nl.wikipedia.org/wiki/Mr._Jones_(film)
NORWEGIAN WOOD	Japane speelfilm	133 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/62879
ONE FLEW OVER THE CUCKOO'S NEST	Amerikaanse speelfilm	133 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/740 https://nl.wikipedia.org/wiki/One_Flew_Over_the_Cuckoo%27s_Nest
ORDINARY PEOPLE	Amerikaanse speelfilm	124 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/2062 https://nl.wikipedia.org/wiki/Ordinary_People_(film)

PEACOCK	Amerikaanse speelfilm	90 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/63063 https://nl.wikipedia.org/wiki/Peacock_(2010)
PI	Amerikaanse speelfilm	129 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/73 https://nl.wikipedia.org/wiki/Pi_(film)
PRIMAL FEAR	Amerikaanse speelfilm	129 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/361 https://nl.wikipedia.org/wiki/Primal_Fear_(film)
PROOF	Amerikaanse speelfilm	99 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/25249 https://nl.wikipedia.org/wiki/Proof_(2005)
PROZAC NATION	Amerikaanse speelfilm	95 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/4408
RACHEL GETTING MARRIED	Amerikaanse speelfilm	113 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/51703 https://nl.wikipedia.org/wiki/Rachel_Getting_Married
RAIN MAN	Amerikaanse speelfilm	133 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/400 https://nl.wikipedia.org/wiki/Rain_Man
REIGN OVER ME	Amerikaanse speelfilm	124 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/39838 https://nl.wikipedia.org/wiki/Reign_Over_Me

REPULSION	Engelse speelfilm	105 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/2536 https://nl.wikipedia.org/wiki/Repulsion_(film)
REQUIEM FOR A DREAM	Amerikaanse speelfilm	102 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/173 https://nl.wikipedia.org/wiki/Requiem_for_a_Dream_(film)
SHUTTER ISLAND	Amerikaanse speelfilm	138 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/57010 https://nl.wikipedia.org/wiki/Shutter_Island
SIDE EFFECTS	Amerikaanse speelfilm	106 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/88819
A SINGLE MAN	Amerikaanse speelfilm	99 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/60049 https://nl.wikipedia.org/wiki/A_Single_Man_(2009)
SILVER LININGS PLAYBOOK	Amerikaanse speelfilm	122 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/80448 https://nl.wikipedia.org/wiki/Silver_Linings_Playbook
SIMPLE SIMON: THERE ARE NO FEELINGS IN OUTER SPACE	Zweedse speelfilm	85 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/73115
DE SMAAK VAN WATER	Nederlandse speelfilm	90 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/1780 https://nl.wikipedia.org/wiki/De_smaak_van_water

THE SOLOIST	Amerikaanse speelfilm	117 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/49662 https://nl.wikipedia.org/wiki/The_Soloist
A STREETCAR NAMED DESIRE	Amerikaanse speelfilm	122 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/1791 https://nl.wikipedia.org/wiki/A_Streetcar_Named_Desire_(1951)
SUBMARINO	Deense speelfilm	105 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/62629 https://nl.wikipedia.org/wiki/Submarino
TARA	Nederlandse documentaire	77 minuten	http://filmkrant.nl/recensies/tara/
TEMPLE GRANDIN	Amerikaanse speelfilm	107 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/64005 https://nl.wikipedia.org/wiki/Temple_Grandin_(film)
VERWARRING IN DE STAD	Nederlandse documentaire	60 minuten	https://www.bibliotheek.nl/catalogus/titel.20218384X.html/verwarring-in-de-stad/
MA VIE DE COURGETTE	Zwitserse animatiefilm	66 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/391717 https://nl.wikipedia.org/wiki/Ma_vie_de_Courgette
WE NEED TO TALK ABOUT KEVIN	Amerikaanse speelfilm	112 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/66113

WEST 47TH STREET	Amerikaanse documentaire	104 minuten	https://www.pbs.org/pov/films/west47thstreet/
WHAT'S EATING GILBERT GRAPE?	Amerikaanse speelfilm	118 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/699 https://nl.wikipedia.org/wiki/What%27s_Eating_Gilbert_Grape
A WOMAN UNDER THE INFLUENCE	Amerikaanse speelfilm	155 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/2962 https://nl.wikipedia.org/wiki/A_Woman_Under_the_Influence
X+Y	Amerikaanse speelfilm	111 minuten	https://www.moviemeter.nl/film/100712 https://nl.wikipedia.org/wiki/X%2BY

LITERATUUR

LET OP! Het is steeds belangrijk een goede kadering bij het gebruikte materiaal te voorzien. Dit is bijzonder van belang wanneer het materiaal geen positieve boodschap uitdraagt, het accent niet legt op het proces van groeien en groot worden, en of niet in de aandacht plaatst hoe iemand op gezonde manieren met hindernissen kan omgaan. [Tips en aandachtspunten](#) hierrond vinden jullie bovenaan deze module terug.

LET OP! Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat fictie en non-fictie die focus- en op psychische problemen een drempelverlagend effect kunnen hebben en zo de jongere kan aanzetten tot kopieergedrag. Dit treedt ook op wanneer de problematiek niet expliciet wordt getoond of slechts wordt gesuggereerd¹². We raden jullie dan ook aan zeker ook [tips en aandachtspunten](#) grondig te bekijken.

FICTIE

Ook romans en stripverhalen hebben de capaciteit om de lezer te laten meeleven met het personage en zo vooroordelen en stigmatisering te laten afnemen en vooroordelen te ontcrachten.

Op zoek naar een mogelijke boek of stripverhaal waar je tijdens je lessen gebruik van kan maken maar weet je zelf niet waar te beginnen met zoeken? Hieronder vind je een (beperkt) overzicht. Uiteraard zijn er nog meer romans ter beschikking. Heb je rond het thema geestelijke gezondheid zelf een goed boek gelezen en staat deze nog niet in dit lijstje? Laat het ons zeker weten via marlien.de.coen@psyche.be

-
- 12 Pirkis, J., & Blood, R. W. (2001). Suicide and the media: Part 1. Reportage in nonfictional media. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 22(4), 146-154.
Pirkis, J., & Blood, R. W. (2001). Suicide and the media: Part 2. Reportage in nonfictional media. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 22(4), 155-162.
Sisask, M. & Värnik, A. (2012). Media Roles in Suicide Prevention: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9, 1, 123-138.
Wills, T. A., Sargent, J. D., Gibbons, F. X., Gerrard, M., & Stoolmiller, M. (2009). Movie exposure to alcohol cues and adolescent alcohol problems: A longitudinal analysis in a national sample. *Psychology of Addictive Behaviors*, 23(1), 23-35.

TITEL	AUTEUR
POPPY SHAKESPEARE	Allan, C.
WINTERMEISJES	Anderson, L.H.
AL MIJN VRIENDEN ZIJN GEK	Anstadt, S.
THIRTEEN REASONS WHY. EEN TESTAMENT	Asher, J.
DEPRESSIEF? LOSER!	Bahri, R.
BEN X: NIETS IS ALLES WAT HIJ ZEI	Balthazar, N.
AMANDELBLOESEM	Beek, N., Van Der
TIKA	Bentum, A., Van
HERSENSCHIMMEN	Bernlef, J.
GEEN GEWOON INDISCH MEISJE	Bloem, M.
EEN LEGE BRUG	Bracke, D.
ONVOLDOENDE SALDO	Brakema, T.
VAN GEWICHT ONTDAAN	Brisac, G.

ALLEEN MET MIJN WERELD	Broekhuis, W.
GEEN WEG TERUG	Boerringter, P.
KORTE LONTJES	Bos, C. en Jongman, N.
DE KLEINE BLONDE DOOD	Buch, B.
VERBODEN TERREIN	Cazemier, C.
SPIEGELSCHRIFT	Demyttenaere, B. en Geysen, W.
GEWOON ANDERS	Descamps, L.
EEN HART VAN STEEN	Dorrestein, R.
HET PERPETUUM MOBILE VAN DE LIEFDE	Dorrestein, R.
MARCELO EN DE ECHTE WERELD	Eekelen-Benders, A., Van
DE HEMEL IS GEEN HUIS	Erkel, G., Van
DIK IN MIJN HOOFD	Farkas, V.
DE SCHOK VAN DE VAL	Filer, N.
EXTREEM LUID & ONGELOOFLIJK DICHTBIJ	Foer, J.S.

DANSEN BOVEN DE STAD	Fontaine, O., De La
ONDER WATER	Fontaine, O., De la
SUICIDE NOTES: WAAR MAAKT IEDEREEN ZICH DRUK OM	Ford, M.T.
KORTSLUITING IN MIJN HOOFD	Froyen, B.
LENA	Froyen, B.
PSSST!	Froyen, B.
UITGEDOKTERD	Froyen, B.
HET MEISJE IN MIJN HOOFD	Gelder, S., Van
OP HET BOT	Geysen, W.
IK HEB JE NOOIT EEN ROZENTUIN BELOOFD	Green, H.
DE DAG WAAROP MIJN DOCHTER GEK WERD	Greenberg, M.
IK OOK VAN JOU	Giphart, R.
EEN AKKEFIETJE	Haddon, M.
HET WONDERBAARLIJKE VOORVAL MET DE HOND IN DE NACHT	Haddon, M.

ALS JE IEMAND VERLIEST DIE JE NIET KAN VERLIEZEN	Hamou, I.A.
KLEM	Hamou, I.A.
VERBORGEN KOPZORGEN	Hodge, L.
VERDRONKEN VLINDER	Hooyberghs, A.
VECHTEN TOT JE EEN ONS WEEGT	Horst, M., Van Der
MENSEN	In Lijn en Dolhuys
DE JONGEN DIE DEMONEN ZAG	Jess-Cooke, C.
LAND ZONDER GROTE MENSEN	Khayat, O.
MORGEN BEN IK EEN LEEUW	Lauveng, A.
DANIËL ZWIJGT	Leimbach, M.
STUDENTE IN VRIJE VAL	Lenssinck, S.
HET LORTCHER SYNDROOM	Leue, D.
AL TE GEK – PSYCHOSE TUSSEN BREIN EN SAMENLEVING	Magiels, G.
INGEWIKKELD	Magiels, G.

DUBBEL ROOD	Martens, L.
HOLLEN EN STILSTAAN	Maxted, A.
PAAZ	Meer, M., Van der
UP	Meer, M., Van der
DEPRESSIEF	Meganck, H.
WAAR HET LICHT IS	Niven, J.
PLECTRUDE	Nothomb, A.
MEIDENZIEKTE	Pauka, T.
SCHOON GENOEG	Peters, S.
DE ANDERE ZOON	Picoult, J.
DE GLAZEN STOLP	Plath, S.
MAANMAN	Plooi, K.
DUN!	Ranst, D., Van
DE GELUKKIGE HUISVROUW	Royen, H., Van

VERBORGEN GEZICHTEN	Ruyter, N., De
MR. TOURETTE EN IK	Sandstrak, P.
MAANMEISJE	Scheen, K.
IK BEN ALICE	Simoen, J.
HET ROSIE-PROJECT	Simion, G.
NOOIT MEER DOEN ALSOF	Sones, S.
EEN-NUL VOOR DE AUTISTEN	Stoffels, K.
MARCELO EN DE ECHE WERELD	Stork, F.
DE RODE BOOM	Tan, S.
EMMA (STRIP)	Tejo
DE GENEZING VAN DE KREKEL	Tellegen, T.
HET VERTREK VAN DE MIER	Tellegen, T.
DE ONVERWACHTE HELD VAN KAMER 13B	Toten, T.
GEBROKEN SOEP	Valentine, J.

GEZELLIG IS ANDERS	Vekeman, C.
HET ZUSJE VAN DE BUURVROUW	Vanderstraeten, M.
STRAK	Verhagen, A.
DE REDDING VAN FRÉ BOLDERHEY	Vestdijk, S.
DAGEN ZONDER HONGER	Vigan, D., De
DE BOVENKAMER VAN JAKOB	Vlieger, E., De
GETEKEND	Vlieger, E., De en Holvoet, K.
NIET MEER DAN LUCHT	Vrindts, V.
DE ZIEKTE VAN LODESTEIJN	Weemoedt, L.
KOOSJE DIEPBEDROEFD EN DOLGELUKKIG	Wildt, C., De
DE EERSTE MAANDAG VAN DE MAAND	Zantingh, P.

NON-FICTIE

🕒 **Autobiografisch of ervaringsdeskundig boek**

Veel autobiografische of ervaringsdeskundige boeken zijn geschreven voor het grote publiek. Voordeel is dat een waar gebeurd verhaal het gevoel van de jongere aanspreekt en ze er zich in kunnen inleven. Dit type boek is voor alle onderwijstypes geschikt.

TIP Kijk zeker ook eens naar artikels uit lotgenoten tijdschriften. Hierin staan vaak interessante teksten die je kan gebruiken in de klas. Bijvoorbeeld in de tijdschriften van Similes (een vereniging voor familieleden en vrienden van mensen met een psychische problematiek) vind je enkele artikels geschreven door familieleden over het samenleven met iemand met psychische problemen.

🕒 **(Eenvoudig) wetenschappelijk werk**

Er zijn veel boeken geschreven rond specifieke problematieken. Een deel daarvan zijn gericht aan hulpverleners en bevatten veel vakjargon. Anderen zijn echter gericht aan mensen die zelf of van dichtbij met het betreffende psychische probleem te maken krijgen. Deze laatste lezen vrij vlot en kunnen jullie dus zeker gebruiken met jullie leerlingen.

🕒 **Brochure**

Zowel bij Te Gek!? als bij lotgenoten- en familieverenigingen kan je brochures bestellen over psychische ziektebeelden. Zulke brochures zijn kort en overzichtelijk en zijn dus goed voor een kennismaking met deze problematieken.

🕒 **Artikels (-kranten en -tijdschriften)**

Deze teksten kan je vooral gebruiken om te werken rond vooroordelen en foute berichtgeving. Je kan, bijvoorbeeld, de inhoud van een artikel gaan vergelijken met gegevens die je terugvindt in een éénvoudig wetenschappelijk werk of brochure. De vraag die je dan stelt is: 'Is de berichtgeving uit de media waar, volledig of vervormd?'

WAAR KAN JE DEZE NON-FICTIE VINDEN?

Algemene bibliotheken beschikken over een ruime (online) catalogus met wetenschappelijk boeken, tijdschriften, brochures, romans en andere bronnen over het thema geestelijke gezondheid.

Ben je op zoek naar literatuur over een specifiek thema? Sommige expertisecentra hebben een eigen gespecialiseerde bibliotheek.

THEATERVOORSTELLINGEN EN LEZINGEN

Ook toneelstukken, zeker in combinatie met een voor- of nabespreking, zijn een goede manier om jongeren te sensibiliseren en vooroordelen te ontkrachten. Op zoek naar een mogelijke voorstelling maar zelf geen inspiratie? Hieronder vind je een (beperkt) overzicht. Uiteraard zijn er nog meer producties ter beschikking. Heb je rond het thema geestelijke gezondheid zelf een goede voorstelling gezien en staat deze nog niet in dit lijstje? Laat het ons zeker weten via marlien.de.coen@psyche.be

TIP Kader een toneelstuk of lezing steeds goed. Laat ze bijvoorbeeld vooraf gaan door een professionele spreker (zie verder), deel aan leerlingen de contactgegevens van hulporganisaties mee of organiseer met je klas een groepsgebesprek waar ze kunnen vertellen wat het toneelstuk met hen deed.

LET OP! Het is steeds belangrijk een goede kadering bij het gebruikte materiaal te voorzien. Dit is bijzonder van belang wanneer het materiaal geen positieve boodschap uitdraagt, het accent niet legt op het proces van groeien en groot worden, en of niet in de aandacht plaatst hoe iemand op gezonde manieren met hindernissen kan omgaan. [Tips en aandachtspunten](#) hierrond vinden jullie bovenaan deze module terug.

LET OP! Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat theatervoorstellingen en lezingen die focussen op psychische problemen een drempelverlagend effect kunnen hebben en zo de jongere kan aanzetten tot kopieergedrag. Dit treedt ook op wanneer de problematiek niet expliciet wordt getoond of slechts wordt gesuggereerd¹³. We raden jullie dan ook aan zeker ook [tips en aandachtspunten](#) grondig te bekijken.

-
- 13 Pirkis, J., & Blood, R. W. (2001). Suicide and the media: Part 1. Reportage in nonfictional media. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 22(4), 146-154.
Pirkis, J., & Blood, R. W. (2001). Suicide and the media: Part 2. Reportage in nonfictional media. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 22(4), 155-162.
Sisask, M. & Värnik, A. (2012). Media Roles in Suicide Prevention: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9, 1, 123-138.
Wills, T. A., Sargent, J. D., Gibbons, F. X., Gerrard, M., & Stoolmiller, M. (2009). Movie exposure to alcohol cues and adolescent alcohol problems: A longitudinal analysis in a national sample. *Psychology of Addictive Behaviors*, 23(1), 23-35.

TITEL	WAT?	MEER INFO?
BLACK-OUT	Theater	https://www.uitgezonderd.be/blackout
DE DEALER DROOMT!	Theater	https://farcecancan.be/de-dealer-droomt/
DE HEMEL IN MIJN HOOFD	Interactief belevingsconcert	Schoolconcerten
DE PEST! AAN MIJ	Theater	https://www.okontreir.be/de-pest-aan-mij/
EN GAAN EN GAAN EN GAAN.	Theater	http://www.hetgevolg.be/projects/en-gaan-en-gaan-en-gaan/
F*CK!	Theater	https://www.okontreir.be/
GAAF - CAW	Theater	http://www.hetgevolg.be/hartenprojecten/
GEBROKEN GLIMLACH	Theater	http://www.etaproducties.be/gebroken-glimlach-12/
#GEKRAAKTDOOR-EIGENNAAKT	Theater	https://www.uitgezonderd.be/gekraaktdoor-eigenaakt

GRENS	Theater	https://www.wimgeysen.be/lezingen
GUY SWINNEN	Muziektheater	https://www.guyswinnen.com/
HET ZUSJE VAN DE BUURVROUW	Lezing	http://www.margotvanderstraeten.com/het-zusje-van-de-buurvrouw/
JOIN(T) US	Theater	https://www.uitgezonderd.be/jointus
OE IST?	Theater	https://ultima-thule.be/producties/oe-ist
OVER OMGAAN MET HOOGSENSITIEVE JONGEREN	Lezing	https://www.hspvlaanderen.be/nl/aanbod
EEN ROBBERTJE (CYBER)PESTEN	Theater	https://farcecancan.be/een-robbertje-cyber-pesten/
SELFIE	Theater	https://www.uitgezonderd.be/selfie
SEX THING	Theater	http://www.okontreir.be/sex-thing/

STEL JE VOOR	Theater	http://www.hetgevolg.be/hartenprojecten/
TRIP	Theater	https://www.okontreir.be/trip/
VERBORGEN KOPZORGEN	Lezing	https://strongmind.be/lezingen/
WAANZIN	Theater	http://johandekeyser.be/
YES, IK BEN NIET VERSLAAFD!	Theater	https://farcecancan.be/yes-ik-ben-niet-verslaafd
YES YOU CAN!	Theater	https://www.uitgezonderd.be/yesyoucan

MUZIEK

Ook liedjes(teksten) kunnen tijdens de les gebruikt worden om het thema geestelijke gezondheid te bespreken. Enkele voorbeelden worden hieronder gegeven maar er bestaan natuurlijk nog veel meer songs. Een goede referentie zijn de CD's uitgegeven door de organisatie '[Te Gek!?](#)'.

- 🎵 Arno – Oh God (we worden allemaole zot)
- 🎵 Bart Peeters – In de plooi
- 🎵 Bart Schols, Koen Buyse en Rick de Leeuw – Niet alleen
- 🎵 De mens – Dirk doet raar
- 🎵 Gnarl Barkley – Crazy
- 🎵 Johan Verminnen – Stemmen in mijn hoofd
- 🎵 Kapitein Winokio – Mag ik zijn wie ik ben
- 🎵 Kommil Foo – De man die plots vliegen kan
- 🎵 Kris De Bruyne en Mauro Pawlowski
- 🎵 Lalalover – Soul of a man
- 🎵 Milk Inc. – When the pain comes
- 🎵 Milow – The bed next tot the window
- 🎵 Mintzkov Luna – Blood makes noise
- 🎵 Mira Bertels – Glazen bol
- 🎵 Pieter Embrechts – J'ai perdu mon âme
- 🎵 Ronny Mosuse – In mezelf
- 🎵 Stef Bos – Gek zijn is gezond
- 🎵 Tim Vanhamel – Broken
- 🎵 Yevgueni en Jan De Wilde - Zalige Zot

TIP Naar aanleiding van een liedje kan men creatief verder werken op het thema geestelijke gezondheid. Dit kan men doen door de leerlingen de opdracht te geven om zelf op zoek te gaan naar een mooi voorbeeld (in de kunst, literatuur, muziek, film, etc.). Dit kunnen ze vervolgens neerschrijven en of voorstellen aan hun medeleerlingen.

TIP Kies twee à drie liedjes uit en laat deze aandachtig beluisteren door de leerlingen. Hierna kunnen de volgende vragen gesteld worden: Waarover gaat dit liedje volgens jullie? Wat is de link tussen dit liedje en geestelijke gezondheid? Welke liedje vind je helemaal niet gepast voor het thema geestelijke gezondheid? Wat vind je goed aan het liedje? Wat vind je minder goed aan het liedje? Wat doet dit liedje met jou?